

ひまわりクリニックきょうごく

## ひまわり便り

Vol.52

## 「秋バテ」ってご存じですか？



今年の夏は蒸し暑い日が続き、食欲が無くなったりだるくなってしまうたりと、「夏バテ」の症状が出てしまった方もいらっしゃるのでは無いでしょうか？お盆を過ぎ、少しずつ気温も下がり、過ごしやすくなりつつありますが、涼しくなってきたにも関わらず、夏の不調が続くのが秋バテです。秋バテは夏の冷えによる自律神経の乱れや、昼夜の寒暖差、また天気の変わりやすい秋ならではの気圧の変化に影響され、症状があらわれてきます。体の冷えやすい女性や体力の落ちている高齢者は体調が戻りにくく、特に気をつけていただきたい症状の一つです。

## 「秋バテ」の症状は？

- よく眠れない
- だるい、疲れやすい、やる気が出ない
- 食欲がない、胃もたれする
- めまいや立ちくらみがある
- 便通の不調（便秘気味、下痢気味である）
- 肩こり、腰痛が酷い



## もしかして「秋バテ？」と思ったら

秋バテの大きな原因は冷房や冷たい物の摂りすぎによる「夏の冷え」によるところが大きいです。なるべく冷たい物は避け、体を温めるように心がけましょう。普段、シャワーで過ごしている方は湯船にお湯を張り、ぬるめのお風呂にゆっくりと浸かって体を温めるようにしましょう。寝るときには、長袖長ズボンの寝間着を着て冷えないようにするのが良いです。その際、腹巻きも有効です。また、これからの季節は食欲の秋。旬の食べ物には、その季節に必要な栄養が備わっているものが多いです。献立には旬の食べ物を取り入れ、納豆やたまご、お肉やお魚など、現代人が不足しがちなたんぱく質の多い食物を意識して食べるようにし、バランスの良い食事を心がけましょう。

それでも不調が治まらない場合は、ひまわりクリニックへご相談下さい！

